



# Lo que sus Seres Queridos Pueden Esperar Mientras Usted Esta en Duelo

Mi proceso de duelo tomará mucho más tiempo del que deseas.

**No puedes arreglar esto por mí, pero puedes estar allí para mí.**

Estaré en una niebla durante al menos 3 meses. Cuando la niebla se eleve, podría empeorar.

Voy a tener períodos en que me siento bien, y tal vez vuelva a recaer emocionalmente.

Estaré agotada/o. El duelo es un proceso largo y duro.

Mi deseo, creatividad y motivación desaparecerán durante bastante tiempo.

Mi capacidad de experimentar alegría también puede estar ausente.

Tendré una gama de emociones de irritabilidad a inexplicable rabia y puede ser dirigido hacia ti. Por favor perdoname.

Soy vulnerable, me siento quebradizo, y hay momentos en que no me siento fuerte.

No puedo soportar demasiada estimulación. Probablemente no sienta ganas de ser sociable.

Sé que extrañas al viejo yo, pero la perdida de mis ser amado me cambiara para siempre.

Se sentirá como si no he hecho ningún progreso. Sin embargo, estoy lentamente mejorando, aunque a veces no parezca.

Yo sanaré. Por favor se paciente, cariñoso y comprensivo.

